5 th Nagasaki Engeshoku Dessert Contest

2024

NO FEAST. NO LIFE.

Planning and Production
YumeCastella Project

はじめに

私たち「ゆめカステラプロジェクト」は 2017 年 1 月に発足しました。“好きなものを食べて生きていく”を理念に、摂食嚥下（せっしょくえんげ）障害の啓発活動と美味しく食べやすい食品の開発活動を続けています。
長崎嚥下食デザートコンテストは今回で 5 回目となりました。コンテストやレシピ集を通じて摂食嚥下障害の啓発を行うとともに、応募作品の製品化も目指しています。今回は「長崎県産品」をテーマに、一般部門と学生部門で分かれて審査を行いました。新しい試みとして、決勝大会では参加者が互いの部門の作品を実食審査することで、より充実したコンテストになったと思います。また、現在第 1 回コンテストのグランプリレシピだった「スプーンでふわっとシースケーキ」を市内の洋菓子店の協力を得て製品化を進めています。近くみなさんのもとにお届けできることをプロジェクトメンバー一同楽しみにしてがんばっています。

本レシピ集が多くの方に届き、美味しく食べやすく、手軽で楽しいデザートを作って、食べて笑顔と元気になってもらえることを心より願っています。

ゆめカステラプロジェクト　代表　**三串伸哉**

ゆめカステラプロジェクト公式ホームページ
https://yumecastella.com

目　次

はじめに …… 1
コンテスト概要 …… 3
学会分類 2013 早見表 …… 5

レシピ

びわきんとん …… 6
シースケーキ …… 7
じゃがいものスイートポテト …… 8
さわやかみかんぜりー …… 9
カステララスクプリン …… 10
卵・生クリーム不使用のかぼちゃプリン …… 11
茶うかん …… 12
水まんじゅう …… 13
トマトようかん …… 14
トマトチーズケーキ …… 14
やわらかんころ餅 …… 15
なめらかすてらチョコバナナ …… 16
かすてらブラマンジェ・みかんソース添え …… 17
きっとモンブラン …… 18
しっとりたいやき …… 19
はいからかんころ餅 …… 20
レアチーズカステラ …… 21

ゆめカステラプロジェクトとは？ …… 22
コラム …… 25

「第５回長崎嚥下食デザートコンテスト」の概要

主　催：ゆめカステラプロジェクト
共　催：公益社団法人認知症の人と家族の会長崎県支部長崎地区　あじさい会
後　援：長崎県、長崎市、学校法人活水女子大学、公益社団法人長崎県栄養士会

日　時：2024 年 11 月 10 日 9 時 30 分～16 時
場　所：活水女子大学東山手キャンパス 1 号館（長崎市東山手町 1-50）

テーマ
「長崎県産品」

応募資格
県内に在住、在職、在学している個人またはチーム。

応募要件
日本摂食嚥下リハビリテーション学会嚥下調整食分類 2013 のコードに 0j ～ 4 に 該当し、摂食嚥下障害に配慮したデザート。

審査過程
応募用紙に記載された内容から予選審査を実施し、10 レシピを決勝審査に選出した。決勝審査では、レシピについてプレゼンの上、食べやすさ、味、見た目、食べやすくするための工夫、手軽さ、プレゼン内容を審査した。

審査員
呉田淳子（ゆめライフ）、古堅麗子（長崎市健康づくり課）、深堀由樹子（新里クリニック）、松永俊彦（あじさい会）、三串伸哉（森本歯科）、渡邉ルミ（渡邉太平歯科）、岩﨑美里（長崎大学）

賞品・賞金
各部門毎にグランプリ（1 点）／表彰盾＋3 万円、準グランプリ（1 点）／表彰盾＋1 万円、セレクト賞（1 点）。

＜開催風景＞

〈調理〉

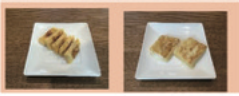
〈プレゼンテーションと実食審査〉

〉

〈参加者集合写真〉

嚥下調整食分類 2013 早見表

日本摂食嚥下リハビリテーション学会「嚥下調整食分類 2013」の分類分け

嚥下調整食分類コード	説明	食品例	写真
0j	ゼリー	ゼリー	
0t	とろみをつけた液体	紅茶（とろみ剤入り）	
1j	プリン・ムース	プリン／とうふ／おもゆゼリー／茶碗蒸し（具なし）	
2−1	ペーストやミキサー状で、粒が全く無く、なめらかなサラサラし過ぎないもの（ミキサー裏ごし）	ほうれん草・かぼちゃなどのピューレ／とろろ	
2−2	ペーストやミキサー状で、やわらかい粒を含むもの（ミキサー裏ごしなし）	つぶしたバナナ／パンがゆ／粒が残ったとろろ	
3	やわらかく押しつぶして食べられ口の中でまとまりやすいもの	アボカド／水ようかん／うどん／シチュー	
4	箸で切れるやわらかさ	卵焼き／フレンチトースト／かぼちゃの煮物／煮魚	

上記分類は、食べる力に合わせた食事の分類です。

学生部門　グランプリ　セレクト賞

学会分類 3　※P5 参照

びわきんとん

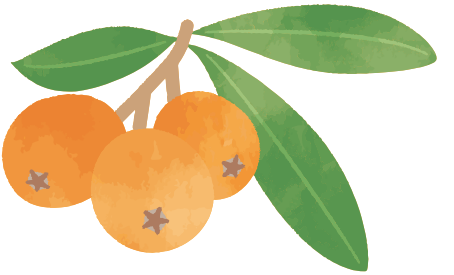
応募者　金子　愛香・松尾　俊佑
長崎県立長崎南高等学校　家庭部

材料（2 人分）

・びわ（缶詰）　110 g
・じゃがいも　100 g
・砂糖　80 g

作り方

①びわと水（ミキサーが回る程度）をミキサーにかける。
②じゃがいもを煮て、柔らかくなったら潰す。
③鍋にじゃがいも・びわ・砂糖を混ぜ、水分を飛ばす。
④水分が飛んだらラップで丸める。



学生部門　準グランプリ

学会分類３　※P5 参照

シースケーキ

応募者　木戸　菜つ子・泉　果歩
活水女子大学

材料（2 人分）

■パインゼリー
- パインジュース　80ml
- クックゼラチン　3g
- お湯　30ml

■ 黄桃ゼリー
- 黄桃缶　35 g
- 缶詰シロップ　3.5ml
- クックゼラチン　1.5g
- お湯　15ml

■スポンジ
- 市販のスポンジ　120g
- 牛乳　160ml
- 缶詰のシロップ　40ml
- クックゼラチン　6.8 g
- お湯　60ml
- ホイップクリーム（生地に混ぜる用）　20 g

■ホイップクリーム（飾り付け）
- 生クリーム　40g
- 砂糖　2g

■プリン
- 硬めのプリン（市販）　20g

作り方

■パインゼリー
① クックゼラチンをお湯で溶かす。
② ゼラチンを溶かしたお湯にジュースを加える。
③ バットにラップをしき、②を流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

■黄桃缶
① クックゼラチンをお湯で溶かす。
② 底の深い容器に黄桃、缶詰のシロップ、①を入れ、ハンドブレンダー（ミキサーでも代用可）でよく混ぜる。
③ 製氷用の球状の容器（なければバットなどで代用可）に②を流しいれ、冷蔵庫で冷やす。

■スポンジ
＜下準備＞
- クックゼラチンをお湯で溶かす。
- 生クリームを泡立てる。
- 生クリームに砂糖を加え、７分立て程度に泡立てる（飾り付け用）。
- 生地に混ぜるものを 25g（少し多めに）取り出し、角が立つまで泡立てる。

① クックゼラチンをお湯で溶かす。
② ミキサーまたはハンドブレンダー用の容器に市販のスポンジ、牛乳、缶詰のシロップを入れ、ブレンダーでなめらかになるまで混ぜる。
③ ②に①を入れ再度ブレンダーで混ぜる。
④ バットにラップをしき、③を流しいれ、冷蔵庫で冷やす。
⑤ ボウルに④と９分立てに泡立てたホイップクリームをヘラで軽く混ぜ合わせる。
⑥ バットにラップをしき⑤を流しいれ、正方形（7 センチ角）に形を整え、冷蔵庫で冷やす。
⑦ ⑥を 2 等分に切る。
⑧ 生クリームに砂糖を入れ泡立てる
⑨ お皿にスポンジ→薄く切ったプリン→スポンジ→生クリームの順に飾りつけし、くし形に切った黄桃ゼリーとコップなどでくり抜いたパインゼリーをのせて完成

学会分類 3　※P5 参照

じゃがいものスイートポテト

応募者　伊藤　凪沙
長崎玉成高等学校

材料（8 人分）

- じゃがいも　300g（3個）
- はちみつ　大さじ3
- バター（無塩）　30g
- 生クリーム　25ml
- 塩　少々（2 つまみ）
- バニラエッセンス　少々（3 滴）
- 卵黄　1 個
- 照り出し用の卵黄とみりんは 1：1

作り方

＜下準備＞
バターを常温に戻しておく。

①じゃがいもを加熱する。
- じゃがいもは皮をむき、一口大の大きさに切る。
- 耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ 600W 5 分で加熱する。

②じゃがいものスイートポテトの生地を作る。
- じゃがいもを温かいうちにつぶし柔らかくする。
- バター、はちみつ、生クリーム、塩を加え、ヘラでよく混ぜる。
- 粗熱が取れたら卵黄とバニラエッセンスを加え、混ぜる。

③形成してオーブンまたはトースターで焼く。
- クッキングシート（トースターの場合はアルミホイル）を敷いた天板の上に並べる。
- 照り出し用の卵黄とみりんを混ぜ、表面に塗る。
- 180℃のオーブンまたはトースターで 10 分ほど焼き、こんがりと焼き目が付いたら完成。

ワンポイント

※冷蔵庫で冷やすと固まってしまうため、食べる時には温めて食べたほうが柔らかくなって食べやすいです。

※ハチミツの量を変える事で甘さを変えられます。

学生部門

学会分類 3〜4 ※P5 参照

さわやかみかんぜりー

応募者　竹田　悠愛
長崎県立佐世保東翔高等学校

材料（6 人分）

・極早生みかん（長崎県産）	正味 660 g
・オレンジジュース（100% 濃縮還元）	150ml
・水	100ml
・砂糖	大さじ 4（36 g）
・ゼラチン	9g

作り方

① みかんの皮や種、薄皮を取り除く。
② 鍋にみかん果肉と砂糖を入れ、柔らかくなるまで加熱する。
③ ②にオレンジジュースと水を入れ再度火にかける。
④ 沸騰直前に火を止め、ゼラチンを入れよく溶かす。
⑤ ④を型に入れ、粗熱が取れたらラップをして冷蔵庫で冷やし固める。
⑥ 固まったら型から外し、器に盛りつける。

学生部門

学会分類 3〜4 ※P5 参照

カステララスクプリン

応募者　石橋あかり・山﨑　宥心
長崎県立口加高等学校　福祉科

材料（2 人分）

・卵	1 個
・砂糖	大さじ 3（27 g）
・牛乳	140ml
・ゼラチン	3g
・カステラ（市販）	1 切れ

作り方

① 牛乳と砂糖を鍋に入れ、沸騰する直前まで中火で加熱する。
② ボウルに卵を入れよくかき混ぜる。
③ 溶いた卵とゼラチンを①の中に入れ、沸騰する直前まで中火で熱し、よくかき混ぜる。
④ 粗熱を取る。
⑤ カステラを縦半分に切り、一口サイズに切る。
※オーブンを 150 度で予熱する。
⑥ ⑤をオーブンシートを敷いた天板に広げて並べ、オーブンで 150 度 20 分加熱する。
⑦ 粗熱を取る。
⑧ 容器にカステララスクと④のプリン液を入れて 1 時間以上冷蔵庫で冷やす。
⑨ 完成。

学会分類 2-1 ※P5 参照

卵・生クリーム不使用のかぼちゃプリン

応募者　金原悠乃椛
長崎玉成高等学校

材料（4 人分）

■かぼちゃプリン

・かぼちゃ	1/2 個（750 ～ 800ｇ	種、皮つき）
・牛乳	250ml	
・砂糖	30ｇ	
・ゼラチン	5g	
・牛乳	大さじ 1 と 1/2	

■カラメル

・砂糖	大さじ 1（9g）
・水	小さじ 1
・お湯	小さじ 1

作り方

■かぼちゃプリン

① かぼちゃにラップをして 500w で 8 分加熱する。
（かぼちゃが固ければ、追加で加熱して OK。）
② ①のかぼちゃの種をとり、中身をくり抜き、こし器でこす。
③ 別容器でゼラチン 5g と牛乳大さじ 1 と 1/2 を混ぜてふやかす。
④ 別容器で牛乳 250ml と砂糖 30ｇをよく混ぜる。
⑤ ④を 500w3 分で加熱し、よく混ぜる。
⑥ ③を 500w20 秒加熱する。
⑦ ⑤と⑥を合わせてよくまぜる。
⑧ ⑦をこしたかぼちゃに少し入れ、馴染ませる。
⑨ 残りを入れてよく混ぜる。
⑩ ⑨の生地をこし器でこす。
⑪ 容器に入れ、冷蔵庫で 1 時間ちょっと冷やし固める。
※容器の周りに水、氷、塩を入れると早く固まる。

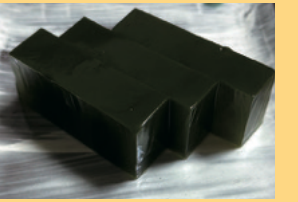
■カラメル

⑫ 砂糖大さじ 1 と水小さじ 1 を軽く混ぜ、500w のレンジで 1 ～ 2 分 500w のレンジで 1 ～ 2 分きつね色になるまで加熱する。
⑬ ⑫にお湯をゆっくり加えてなじむまで混ぜる。
⑭ カラメルを⑪の容器に入れる
⑮ 完成。

学生部門

学会分類４　※P5 参照

そのぎ茶うかん



応募者　大川　志絆
佐世保東翔高等学校

材料（10 人分）

・粉寒天　　４ｇ（1 包）
・上白糖　　200ｇ
・水　　600cc
・そのぎ茶（抹茶）　　４ｇ

作り方

① 鍋に粉寒天・上白糖・水を入れて煮溶かし、１分以上沸騰させる。
② ①を弱火にし、そのぎ茶（抹茶）を加えて、よくかき混ぜる。
③ 火からおろし、容器に注ぎ、粗熱がとれたら冷やし固める。
④ ③が固まったら、食べやすい大きさに切り分ける。

コメント

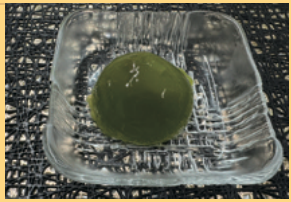
寒天使用のため、学会分類４といたしました。
寒天をゼラチンに変更した場合（学会分類 1j）
材料（５人分）
・ゼラチン　　５g（１袋）
・砂糖　　100g
・水　　300g
・そのぎ茶（抹茶）2ｇ
※スプーンですくってお召しあがりください。

学生部門

学会分類 1j　※P5 参照

水まんじゅう

応募者　泉　果歩
活水女子大学



材料（３個分）

■生地

・片栗粉	15g
・砂糖	10g
・水	150ml
・茶パウダー（彼杵茶）	0.5g
・ソフティア U	1.5g（水の 1%）

■あんこ

・あんこ（市販）	60g
・ソフティア U	0.5g
・水	30ml

作り方

■あんこ

① あんこ、ソフティア U、水を全て小鍋に入れてよく混ぜる。
② 中火にかけ、混ぜながら加熱し、沸騰したら火からおろして冷ます。
③ 固まったら、スプーン等で丸める。

■生地

① 片栗粉、砂糖、彼杵茶パウダー、ソフティア U を小鍋に入れ、混ぜ合わせる。
② 水を加え、①が溶けるまでよく混ぜる。
③ 弱火にかけ、混ぜながらしっかり加熱する。白濁した緑色から澄んだ抹茶色になり、沸騰してきたら火を止める。
④ 半球型（小さめのティーカップなどで可）に生地の半量を注ぎ、そこに丸めたあんこを入れる。
⑤ 残りの半量を型に流し入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫 30 分程度冷やし固める。

一般部門　グランプリ

学会分類 1 j　※P5 参照

トマトようかん

応募者　前田マツノ･藤田千佳･中進真琴･下道徳昌
特養こえばる

材料（1 人分）

■トマトジャム

- ･トマト　2 ヶ
- ･砂糖　トマトの 1/8 量

■トマトようかん

- ･砂糖　3g
- ･アガー　0.7g
- ･水　17ml
- ･白あん　25 g
- ･トマトジャム　27 g

※トマト 80 g 程度（中玉トマト 1/2 ヶ）
砂糖（加熱後のトマトの 1/5 程度）

作り方

■トマトジャム

① トマトのへたを取り、皮は湯むきする。
② ①をさいころ状にカットする。大きい種は取る。
③ 火にかけほどよく水分がなくなった頃、砂糖を加える。
④ さらに火に少しかけ、こし器でこすとできあがり。

■トマトようかん

① 砂糖とアガーをよく混ぜる。
② トマトジャムと白あんを混ぜ、水を加え、①も入れる。
③ 火にかけぶくぶくするまで混ぜる。
④ 器に入れる。冷やし固めてできあがり。

一般部門

学会分類 3　※P5 参照

トマトチーズケーキ

応募者　前田マツノ･中進真琴･下道徳昌･藤田千佳
特養こえばる

材料（1 人分）

■トマトジャム

- ･トマト　2 ヶ
- ･砂糖　トマトの 1/8 量

■トマトチーズケーキ

- ･マスカルポーネ　100 g
- ･生クリーム　100 g
- ･砂糖　20 g

作り方

■チーズケーキ

① 生クリームを 6 分立てくらいにホイップする。
② ①+ マスカルポーネを混ぜてる。
③ チーズケーキとトマトジャム（トマトようかんと同じ）を交互に盛り付ける。

2

一般部門　準グランプリ

学会分類 3　※P5 参照

やわらかんころ餅

応募者　山下　大輔
長崎大学病院　栄養管理室

材料（10 人分）

■プレーンかんころ餅

・干し芋	110g
・水飴	110g
・白玉粉	25g
・水	50ml
・砂糖	15g
・塩	1g
・スベラカーゼ	9g(3%)

■ヨモギかんころ餅

・干し芋	110g
・水飴	110g
・白玉粉	25g
・水	50ml
・砂糖	15g
・塩	1g
・ヨモギの粉末	2g
・スベラカーゼ	9g(3%)

■紫芋のかんころ餅

・干し芋（紫芋）	110g
・水飴	110g
・白玉粉	25g
・水	50ml
・砂糖	15g
・塩	1g
・スベラカーゼ	9g(3%)

作り方

① 干し芋と水を鍋に入れ、柔らかくなるまで加熱する。
② ①をミキサーで撹拌し、ペースト状にする。
③ 白玉粉と水を混ぜ、②と混ぜ合わせ砂糖、塩、スベラカーゼを入れる。
④ ③を火にかけ加熱する。
⑤ 紙パックに④を流し、粗熱をとる。
⑥ 固まったら、10 等分にカットし、ガスバーナーで焦げ目をつける。
⑦ ①～⑥を繰り返し、ヨモギのかんころ餅と紫芋のかんころ餅を作る。

ワンポイント

ミキサーのパワーが弱い場合は、ミルサーやハンドブレンダーを使用したほうが良い。
水を入れすぎると、干し芋の風味が薄くなってしまうため、注意！！

一般部門　セレクト賞

学会分類 3　※P5 参照

なめらかすてらチョコバナナ

応募者　小川　志穂

材料（2 人分）

・なめらかすてら	1 個
・生クリーム	50ml
・グラニュー糖	2.5 g
・クリームチーズ	10 g
・レモン汁	小さじ 1/4
・バナナ	20 g
・トロミ剤	適量
・ブラックチョコレート	30 g

作り方

■なめらかすてら

① 凍ったままのなめらかすてらを、温めた包丁で縦半分に切る。
② 縦半分に切ったあと、横半分にスライドする（2 枚できる）。

■クリームの作り方

① 生クリームにグラニュー糖を入れて角が立つまで泡立てる。
② クリームチーズにレモン汁を加え滑らかになるよう混ぜたら、①を約 1/4 程度入れ混ぜ合わせる。
③ チョコレートに生クリームを適量入れて溶かす（飾り用も含む）。
④ ①の泡立てた生クリームと溶かしたチョコレートを混ぜ合わせる

■バナナペースト

① フォークやスプーンで滑らかになるようにつぶす。
② トロミ剤を加えて硬さを整える（柔らかすぎるので流れ出し防止の為）。

■出来上がり

スライスしたなめらかすてら 2 枚に②を塗り、片方にバナナペーストを乗せ 2 枚を合わせたら、全体にチョコクリームを塗る。最後に溶かしたチョコレートでデコレートする。

※チョコレートクリームが余ったら、ホットミルクに加えるとホットチョコレートドリンクで楽しめます。

一般部門

学会分類 3　※P5 参照

かすてらブラマンジェ・みかんソース添え

応募者　小川　志穂

材料（2 人分）

・カステラ（切れ端使用）	40g
・牛乳	60ml
・生クリーム	30ml
・練乳	小さじ 1
・コーンスターチ	3 g
・みかんのしぼり汁（長崎県産）or ミカンジュース	大さじ 2
・トロミ剤	1.5g

作り方

■カステラブラマンジェ

① カステラは茶色い部分を切り取る。
② 使用する型取り用の容器に合わせカステラをくり抜き、スライスして 2 枚準備する。
③ ブラマンジェ用の牛乳を適量使い、スライスしたカステラを湿らせておく。
④ 鍋に牛乳・生クリーム・練乳・コーンスターチを入れ、火加減を見ながらブラマンジェを作る。
⑤ 滑らかになったブラマンジェは、少量とりわけ、①と混ぜ裏ごしをする。
⑥ 残りのブラマンジェは、くり抜いて余ったカステラと混ぜ合わせ、裏ごしする。
⑦ 型取りの容器に⑤→湿らせたカステラ 1 枚→ブラマンジェ→湿らせたカステラの順に置き成型する。
⑧ しばらく冷やしたら盛り付け用の容器に移す（夏場は冷蔵庫）。
⑨ ブラマンジェの硬さの加減は、牛乳の量で調整する。

■みかんソース

① みかんのしぼり汁は、熱を通す。（レンジ可・大さじ 2 で 500w 約 30 秒以内）。
② ミカンジュース 100% を使用の場合は、そのまま使用。
③ みかんの絞り汁、もしくはミカンジュース 100% にトロミをつけて添える。
④ 嚥下の状態でトロミ調整（絡みやすいように硬めのトロミにしています）。

■出来上がり

カステラブラマンジェを容器から出して皿に盛り付け、みかんソースを添える。

学会分類 4　※P5 参照

きっとモンブラン

応募者　梶原　佳代子・伊藤　真由美
チームまき歯科

材料（3 個分）

A	・じゃが芋（皮をむいたもの）	80g
	・砂糖	大さじ 1(9g)
B	・生クリーム	50ml
	・砂糖	大さじ 1(9g)
	・島原手延べソーメン	1/4 束
C	・水	150ml
	・砂糖	大さじ 2(18g)
	・抹茶	小さじ 1/2

作り方

① A のじゃが芋はレンジ 600w で 3 分ほど、柔らかくなるまで加熱し、潰して砂糖を加え、ハンドミキサー又は裏ごし器で滑らかにする。
② B の生クリームを角が立つくらいまで泡立て、砂糖を加える。
③ ①の粗熱がとれたら②と混ぜ合わせ、絞り袋にいれる。
④ ソーメンは 4 等分に折り、加熱する前に 30 分ほど水に浸しておく。
（15 分経ったら一度水を交換）
⑤ C の砂糖水に、水気を切った④を入れ、レンジ 500w で 3 分 30 秒加熱し、蓋（またはラップ）をしたまま 10 分以上蒸らす。
⑥ 盛り付け
容器に③を絞り、軽く水気を切った⑤を乗せ、茶こしを使用して上から抹茶を振りかける。

学会分類 3　※P5 参照

しっとりたいやき

応募者　北川　和輝
医療法人　谷川放射線科胃腸科医院

材料（各 4 個分）

■皮

- 米粉　50 g
- 山芋　50 g
- 砂糖　大さじ 1（9g）
- 卵　1 個
- 水　50ml
- 重曹　2g
- 油　適量

■あん

- こしあん　100 g
- 棒寒天　20ml
  （棒寒天 1g　水 200ml）

作り方

① 皮の材料を混ぜる。
② 寒天液を作る。
　・ボウルに水（分量外：適量）、棒寒天を入れて、10 分程やわらかくなるまでおく。
　・水気を絞り、棒寒天を小さくちぎる。
　・鍋に水 200cc、ちぎった棒寒天を入れて中火にかける。
　・沸騰したら弱火にして混ぜながら完全に溶かす。
③ こしあんと寒天液を弱火で加熱して混ぜる。
④ ①を型に流して焼く。
　（型がない場合はそのままフライパンで焼いてどら焼き風にすることも可）。
⑤ 片面を 2 分ほど弱〜中火で焼いて③を入れる。
⑥ もう片面も 2 分ほど焼いて取り出す。
⑦ ⑥を 10 分ほど蒸らして完成。

学会分類 4　※P5 参照

はいからかんころ餅

応募者　渡邉　さや
介護老人保健施設　コスモスガーデン桜の里

材料（4 人分）

■あん

- クリームチーズ　50ｇ
- マシュマロ　30g
- 砂糖　大さじ 1(9g)
- レモン汁　小さじ 1

■ぎゅうひ

- かんころ餅　100g
- 砂糖　大さじ 2(18g)
- 生クリーム　50ml

作り方

■あん

① クリームチーズを常温に戻しておく。ボウルにクリームチーズを入れ、ヘラで滑らかになるまで混ぜる。
② マシュマロを水で洗い、水分をきる。耐熱容器に入れラップをし、レンジで 600w 1 分加熱し、①に入れヘラで混ぜる。
※だまが残っていれば 600w20 秒追加で温める。
③ だまがなくなった②に砂糖とレモン汁を入れさらに混ぜ、粗熱を取り冷蔵庫でひやす。

■ぎゅうひ

① かんころ餅を薄く切り、耐熱皿に並べラップをかけてレンジで 600w 1 分温める。かんころ餅が固い場合は様子を見ながら 600w20 秒追加で温める。
② 軟らかくなった①と砂糖をビニール袋に入れ混ぜ、そこに生クリームを 3 回に分け混ぜ合わせる。
③ まとまった②を 4 等分し、ラップにのせ生地を伸ばす。
④ あんを 4 等分し、③の中央にのせ、ぎゅうひで包み、冷蔵庫で冷やす。

一般部門

学会分類 4　※P5 参照

レアチーズカステラ

応募者　渡邉　ゆい
医療法人春回会　井上病院

材料（5 人分）

■土台
・長崎カステラ　2 切れ

■チーズ生地
・クリームチーズ　100ml
・オイコス（プレーン）　113g（1 カップ）
・マシュマロ　80 g
・レモン汁（お好みで）　大さじ 1/2

作り方

■土台

① カステラのザラメ部分を切り落とす
② ①のカステラの厚さを半分にし、型に合わせて敷き詰める

■チーズ生地

① 常温に戻したクリームチーズを耐熱ボウルに入れ、クリーム状になるまでゴムベラで練る
② マシュマロを水で洗い表面のコーンスターチをとり水切りをする。
③ ①に②を入れ、ラップをかけ 600w のレンジで 2 分温める。ゴムベラで混ぜ、マシュマロが溶けていなければ 20 秒ほど追加で温め、マシュマロを溶かす。
④ マシュマロが溶けた③を泡だて器で滑らかになるまで混ぜ合わせる。
⑤ ④にオイコス、レモン汁（お好みで）を加えよく混ぜる。
⑥ カステラを敷き詰めた型に⑤を流し入れ粗熱をとり、蓋かラップをして冷蔵庫で 3 時間以上冷やす。
⑦ ⑥を 4 等分し、お皿に盛る。

ワンポイント

※甘いのが好みの場合、レモン汁を抜いてください。
※カップに作ると切る手間が省けます。

ゆめカステラプロジェクトとは？

○ゆめカステラプロジェクトの理念

「好きなものを食べて生きていく」
No Feast, No Life.

○ゆめカステラプロジェクトの活動

啓発活動
「摂食嚥下障害」を多くの人に認知してもらう。
開発活動
美味しく食べやすい嚥下食の開発・商品化・普及を行う。

○プロジェクトの参加者

2017 年 1 月の発足時は医療や介護従事者のみであったが、SNS や人づてに参加者が増えていき、カステラ･菓子職人、患者、学生、デザイナー、公認会計士、メディア関係、食品メーカー、販売流通に関わる人々などなど多彩なメンバーが参加しています。

○啓発活動 イベント参加

地域のいろいろなイベントに参加し、地域の人々に開発商品を試食をしてもらいながら摂食嚥下障害に関するクイズやアンケート、ゲーム、資料提供を行っています。その他市民公開講座や出張授業、Facebook、Youtube 等で啓発活動をしています。

ホームページ　Facebook グループ　Youtube チャンネル　Instagram（@YUME_KASTELLA）

○開発活動　「なめらかすてら」

2018 年夏に「なめらかすてら」をリリースしました。水分含有量の少ないカステラを寒天等でしっとりアレンジ。施設入居者や地域の高齢者のモニタリングを何度も繰り返し、ハウステンボスシェフパティシエの監修受け、約 1 年半の開発期間の末に完成しました。パッケージは活水女子大学デザイン科の協力のもとデザインされました。

第 5 回介護食品・スマイルケア食コンクールにて農林水産省食料産業局長賞受賞。

長崎大学病院や長崎市内複数の病院、介護施設で採用されています。

2020 年には長崎そのぎ抹茶を使った「抹茶なめらかすてら」も開発しました。

現在は第 1 回コンテストグランプリレシピである、スプーンでふわっとシースケーキ」を用いた美味しくて食べやすいケーキを開発中です。

なめらかすてらは、みかど本舗ホームページ
もしくは以下の場所で購入できます。

みかど本舗ホームページ
https://mikado-honpo.com/

①ローソン　長崎大学病院店（長崎市坂本１丁目７－１ ）　電話 095-849-7887）
②（株）メディウェイブ中島川薬局（長崎市諏訪町６－７）　電話 095-823-5110）
③赤迫薬局（長崎市中園町２２－２８　電話 095-894-5522）

○摂食嚥下障害とは？

食物を見た目や匂いなどで認識し、口に入れ、食べやすい形に咀嚼し、ゴクンと飲み込む。意識せずに日々何百回も行っている一連の動作も、脳梗塞や認知症など様々な原因で上手くできなくなる障害を摂食嚥下障害と言います。高齢者の肺炎の多くは摂食嚥下障害に続く誤嚥性肺炎です。摂食嚥下障害はとても身近な問題であり、あなたやあなたの家族、そして未来のあなたにも起こり得る「自分事」の問題です。

○「好きなものを食べて生きていく」

好きな物をいつまでも食べるためには、①摂食嚥下機能を維持する、②摂食嚥下障害が有る場合はリハビリする、③摂食嚥下障害があっても自分が食べたいものをリスク承知で食べる、④食べやすく改良する、ことが考えられます。

① 歯や入れ歯などで噛める部分を確保する。何でもしっかり食べて舌やのどの機能を維持する。また、栄養状態や全身の運動機能維持も大切です。

② 摂食嚥下障害に対する検査（内視鏡検査や造影検査）を受け、適切な機能訓練や代償的な摂取方法を習得する。摂食嚥下関連医療資源マップ（https://swallowing.link/）で近くの医療機関一覧を調べられます。

③ 「自分が食べるものは自分で決める！」という意思が尊重され、それを専門家が支えられる社会で有ってほしいですね。

④ 「なめらかすてら」のように、昨今色々な企業が美味しく食べやすい食品を開発しています。また、摂食嚥下障害に対応できる飲食店も増えてきてます。レストランやラーメン屋で嚥下障害対応メニューが当たり前に選べる日がくるとうれしいですね。

○メンバー募集中！

あなたもゆめカステラプロジェクトで一緒に活動してみませんか？
興味のある方は　sirokori5@yahoo.co.jp　（三串）までご連絡下さい。お待ちしています！

コラム

唾液は口と身体の健康維持の要

唾液の役割

常に口の中を潤している唾液ですが、99% は水分でできており、残りの成分には健康に欠かせない多くの機能や役割が含まれています。その役割には、口の中に傷ができないように保護をする、口の中をきれいにする、むし歯を防ぐなど、口の健康に欠かせない役割や、食べ物の消化を助ける、飲み込みやすくする、食べ物の味を感じやすくするといった食事に関する役割があります。

唾液が減ると…

色々な役割を持つ唾液ですが、唾液の量は日常の時間帯で変化します。他にも加齢やストレス、病気の影響、薬の影響などさまざまな原因で減ることがあります。唾液が減ると、唾液が持っている本来の役割が果たせなくなり、虫歯や歯周病になりやすく、口臭や食べ物が飲み込みづらい、味がよくわからない、などといった問題が出てきます。近頃、口が渇きやすくなった、飴をよくなめる、ガムを噛むことが増えた、唾液がねばねばする、食事中にお茶がないと飲み込みづらいといったことはないですか？それは唾液が少なくなっているサインで

唾液をたくさん出すには…

唾液をたくさん出すには、適度に噛み応えのあるものを食べる、噛む回数を増やす、唾液が出やすくなるマッサージや、舌を前後左右に大きく動かすなど、日ごろから唾液の量を増やすことを意識して生活を送る必要があります。（p.26 お口の健康体操参照）

唾液のケアが重要に！

しかし、唾液の量を増やすだけではお口や身体の健康を守れません。唾液には口の中の細菌が含まれており、歯磨きが不十分だとより多量で悪性の細菌が唾液に混じっています。飲み込みの力が弱くなると、食物や悪性の細菌が混じった唾液が気管に入ることがあり、それを誤嚥といいます。そしてそれで起こる肺炎を誤嚥性肺炎といいます。食事中に誤嚥することも誤嚥性肺炎の原因ですが、就眠中にジワジワとごく少量ずつ唾液が気管に流れ込む不顕性（ふけんせい）誤嚥も誤嚥性肺炎の大きな原因となっています。肺炎にならないように日々の口腔ケアと定期的な歯科受診を続けましょう。

お口の健康体操

オーラルフレイルを防いで長生きしましょう

ムセやセキ込みを減らすことで、しっかり食べることのできる体操です

①食前の準備体操　食前の首や体幹のリラクゼーションは誤嚥の防止に効果的です

深呼吸

椅子に腰かけ大きく3回深呼吸しましょう。

肩の体操

10回行います

背筋・腕の体操

背伸びをして、前後・左右に3回傾けます。

首の体操

首を前後、左右に傾けます。そしてゆっくりまわします。それぞれ3回行います。

ほっぺた、口、舌の筋肉をほぐしましょう
（10回3セット）

できるだけ大きく動かしましょう

②おロの渇きを潤すマッサージ

潤す効果で飲み込みやすくなります

耳下腺マッサージ

5〜10回クルクル回転させます。左右同時に行います。

顎下腺マッサージ

顎の内側の柔らかいところを耳の下からあごの先に向かって親指で10回押すように左右同時に行います。

舌下腺マッサージ

あごの中心あたりの柔らかい部分を両手の親指で5〜10回強く押し上げるようにマッサージします。

③飲み込みの力をつける体操

ムセ、セキ込みを予防

へそをのぞき込むようにあごを引きます。

おでこに手を当てての ど仏にグッと力が入っているのを感じながら、手とおでこで5秒間押し合います。10回行いましょう。

④噛む力をつける体操

咀嚼筋強化で誤嚥予防

3回繰り返して1セットを1日に3セット行います。

両手の指で筋肉の動きを確認しながら行います。

⑤舌と唇の衰えを予防する体操

嚥下機能強化で誤嚥を防ぎましょう

うがいトレーニング

まずは水を含まない「からうがい」で練習してから少量の水を含んでやってみましょう。

左右の動き

1秒間に左右1回ずつ10秒間行います。

前後の動き

両ほおを大きくすぐらませるのと強くすぼめるのを繰り返します。1秒間に前後1回ずつを10秒間行います。

上下の動き

上唇の裏側と下唇の裏側に水を移動させる。1秒間に前後1回ずつを10秒間行います。

口を少し開けてのどを程よく震わせガラガラと10秒間音を立ててうがいします。

ぐるぐる舌　トレーニング

舌をできるだけ前に出します。10回行いましょう。

舌を左右に動かします。10秒間繰り返します。

舌を唇に沿ってぐるりと時計回りに1周させ、次に反時計回りに1周させます。10回行いましょう。

長崎県歯科医師会

長崎県立
口加高等学校 福祉科

介護福祉士国家資格取得可能！

長崎県南島原市口之津町甲 3272 番地
TEL:0957-86-2180　FAX:0957-86-2307
URL :http://www.news.ed.jp/kouka-h/

介護のことでお困りではありませんか？

医療法人 秋桜会

真心のこもったご奉仕

介護老人保健施設
コスモスガーデン桜の里

長崎市さくらの里2丁目27番28号
☎095-840-1200
コスモスガーデン　検索
cosmos-garden

長崎県立大学
UNIVERSITY OF NAGASAKI

医療・介護・福祉のご相談は
Buddy
バディ

●ケアプランセンター バディ
TEL 095-841-7771
●訪問看護 ナーシングバディ
TEL 095-841-7772
相談無料

渡邉太平歯科

診療時間
(平　日) 午前9:00～午後12:30
午後2:00～午後 7:00
※木曜休診
(土曜日) 午前9:00～午後12:30
午後2:00～午後 5:00

横尾郵便局上（2段目通り）
長崎市横尾3丁目5-13　TEL857-6484（ムシバヨ）

合同会社 Three・M
ゆめライフ

『病気になっても長年住み慣れた家で過ごしたい』　という
みなさまの想いを叶えます。

ケアプランセンター　(095)811-5060
訪問看護ステーション(095)811-5077

精道
ホームアーツ・スクール
（旧三川女子調理師学校）

ベーシックコース
「家庭の仕事をアートする」
お料理、ナチュラル洗剤使用の掃除術、アイロンのかけ方、茶道、整理術、己書、フラワーアレンジメント…
ご興味のある方は是非一度お問い合わせください。

所在地：長崎市三川町1232－1
℡ 095-846-7362／ Fax 095-846-7418
メール：shas@educet.plala.or.jp
校長： 宮本裕美子

三串歯科医院
〒861-0906
熊本県玉名郡和水町西吉地3425-1
☎0968-34-3066

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ～ 13:30	●	●	●	●	●	●
14:00 ～ 18:00	●	●	●	休診	●	休診

休診日：日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

訪問診療（往診）始めました！
詳しくはお問い合わせ下さい。

MORIMOTO DENTAL CLINIC
森本歯科医院
〒852-8061 長崎市滑石5丁目11番66
（北陽小学校バス停前）
TEL 095-860-6100
＜診療項目＞
歯科・矯正歯科・小児歯科
＜診療時間＞
月 火 水 金 AM. 9:30～12:30
PM. 2:30～ 6:30
木 土 AM. 9:30～PM. 1:00
休診日 日・祝祭日
駐車場完備

長崎県佐世保市重尾町４２５－３
Tel.0956-38-2196

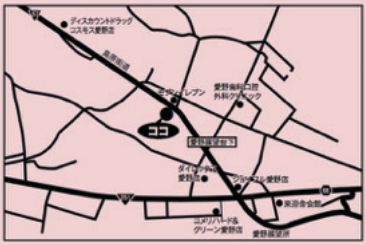
実践的能力を備えた管理栄養士を育成
健康生活学部 食生活健康学科

活水女子大学
KWASSUI WOMEN'S UNIVERSITY
長崎市東山手町 1-50
TEL : 095-822-4107（代）
https://www.kwassui.ac.jp/

朝採れたまご 直売所

HANA TAMAGO
花たまご

アクセスマップ



住所：長崎県雲仙市愛野町乙5392
電話：0957-27-5700

[交通手段]
お車でお越しの方
57号線沿いセブンイレブンさん真向かい。

バスでお越しの方
「テク／パーク」バス停より徒歩３分。

電車でお越しの方
「愛野駅」下車後「雲仙・小浜方面」バスに乗車。「テク／パーク」バス停下車後、徒歩３分。

（株）メディウェイブはゆめカステラプロジェクトに参加しています

※なめらかすてら販売店舗

中島川薬局↓

いつでも気軽に相談対応

LINE

赤迫薬局↓

(株)メディウェイブ　中島川薬局
長崎市諏訪町6−7
TEL095−823−5110

(株)メディウェイブ　赤迫薬局
長崎市中園町22−28
TEL095−894−5522

「こころ」に寄りそうおてつだい
指定居宅介護支援事業所
メディカルネットワーク
■メディカルネットワーク（白木）　TEL.095-818-6133
■メディカルネットワーク長崎北部　TEL.095-894-8111
■メディカルネットワーク長与　TEL.095-855-8850

「福祉用具…自立支援の原点です」
バイタル 福祉用具
福祉用具レンタル・販売・住宅改修
■バイタル福祉用具　TEL.095-855-0300

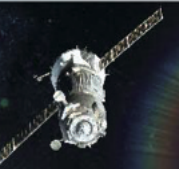
縁あって
あなたと築く
幸せな和

Let's Enjoy Your Life!
エフ・ステージ
通所介護・訪問介護・障害福祉サービス
■エフ・ステージ訪問介護（白木）　TEL.095-820-1510
■エフ・ステージ訪問介護長与　TEL.095-855-8829
■エフ・ステージ通所介護Ⅰ(道の尾) TEL.095-857-1110
■エフ・ステージ桜馬場（小規模多機能・有料老人ホーム）TEL.095-811-7777
■エフ・ステージ中央 予防のデイ・ことはのデイ　TEL.095-832-2223
■エフ・ステージ白木 せいかつのデイ　TEL.095-893-8220
■エフ・ステージ イオンタウン長与 day dream　TEL.095-894-1104

■本部／〒850-0873 長崎市諏訪町6-7　TEL.095-823-3230　FAX.095-823-3250　URL.entowa.co.jp

株式会社ENTOWA

2022年秋より国際宇宙ステーション(ISS)の搭載品に正式採用されました。



Clean & Moisture
ORALPEACE
ーオーラルピースー

●可食成分のみで作られています。
●ご使用は乳幼児から高齢者、ペットまで。
●歯磨き、清浄、口臭予防、口内保湿がこれ一つで。

foodcare JAPAN フードケア 検索 www.food-care.co.jp
サンプル品・資料ご希望の方は電話または弊社Webサイトより申込みができます

エネリッチ160

● 1個(83g)あたり160kcal
● たんぱく質0g
● 低リン、低カリウム
● 学会分類2021(食事)※0j相当
※「日摂食嚥下リハ会誌25(2):135-149,2021」を必ずご参照ください。

foodcare JAPAN フードケア 検索 www.food-care.co.jp
サンプル品・資料ご希望の方は電話または弊社Webサイトより申込みができます。

トロミのことならフードケア

torocare トロケア

トロケア スタンダード
トロケア パワータイプ

foodcare JAPAN フードケア 検索 www.food-care.co.jp
サンプル品・資料ご希望の方は電話または弊社Webサイトより申込みができます。

梅月堂

嚥下機能に配慮した

Uniケーキ新発売

シース・ショコラ・イチゴ

（各4個×3種類セット）

お問い合わせ

gyoumu@baigetsudo.com

NISSHIN KAKO

TOKYO 1948

はじめましょう

デザート介護

お湯や牛乳と
混ぜるだけ

作りやすくて、飲み込みやすい。本格ショコラデザート!

弾むショコラ & とろけるショコラ

エンジョイ クリミール

●1パック 125ml
●カルシウムやビタミンなど気になる
栄養素をバランス良く配合
●毎日続けられる8つの味

クリミール

●1パック 125ml ●脂質 0g*
●乳製品が苦手な方でも飲みやすい味わい
●コラーゲンペプチド使用
●低リン※、低カリウム※
※クリミールとの比較

すっきりクリミール

自分にぴったりの
クリミールを見つけて

毎日おいしく、楽しく栄養補給

機能性表示食品
届出番号：J81（いちご味）、J85（コーヒー味）

クリミール Fiber+（ファイバープラス）

●1パック 125ml
●難消化性デキストリン 4.5g* 【機能性関与成分】
●MCT4.1g* ●EPA・DHA105mg*

届出表示：本品には難消化性デキストリン（食物繊維）が含まれます。
難消化性デキストリン（食物繊維）には、食後の血糖値の上昇をおだやかにする機能があることが報告されています。

・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
・本品は、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

すっきりクリミール ジュレ

●1袋 135g ●とろみ付き飲料
●脂質 0g* ●低リン※ 低カリウム※
●コラーゲンペプチド使用
※クリミールとの比較

＊1包装当たり

クリミールシリーズ共通の特長

エネルギー*	たんぱく質*	シールド乳酸菌®*	普段の食事に寄り添う
200kcal	7.5g	100億個配合	『おいしさ』

エンジョイクリミール・エンジョイすっきりクリミール・エンジョイすっきりクリミールジュレ・エンジョイクリミールFiber＋の栄養組成は、それぞれ異なります。
エンジョイクリミールFiber＋のみが機能性表示食品です。

他にもおいしく栄養が摂れる、豊富なラインアップがあります。

森永乳業クリニコ株式会社

公益社団法人フランスベッド・ホームケア財団令和 6 年度助成事業